

# 「耳が遠くなった」と感じることはありますか？

加齢による難聴は、歳を重ねれば誰でもかかる可能性があります。会話が聞こえにくくなることで、人付き合いがおっくうになり、外出を控えたり、意欲の低下や認知症を引き起こす原因にもなるといわれています。

聴力を守るうえで基本となるのは大きな音を避けることです。騒音などは体の中に「酸化ストレス」を増加させ、正常な細胞の組織を壊すといわれています。

他に、糖尿病や動脈硬化、脂質異常症などの生活習慣病を防ぐことも大切。生活習慣病になると、内耳や脳の血流が悪くなり、聴力に悪影響を与えます。

喫煙や過度の飲酒を控えることも重要です。



大きな音を避ける



生活習慣病予防



禁煙・過度の飲酒を控える



## 適切な「聞こえ」を維持しよう

「耳が遠くなった」と感じたら耳鼻科を受診し、医師の指導のもと、必要に応じて補聴器を身につけるようにしましょう。耳あかのせいで聞こえづらくなっている場合もありますので、定期的なお手入れをしましょう。

適切な「聞こえ」を維持して脳を活性化し、家族や友人とのコミュニケーションを楽しみましょう。

☎ 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線242・386)

▼保健だより

### 3月は自殺対策強化月間

2020年、長野県で約350人の人が自殺で亡くなっています。自殺を考えている人は、気分が沈んだり、原因不明の体調不良が続いたり何らかのサインを発します。

悩みを抱えている人やサインに気付いた人は、一人で悩まずに相談してください。

#### 【相談窓口】

こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570(064)556

平日午前9時30分～午後4時、  
午後6時30分～10時30分  
(午後10時まで受付)

長野いのちの電話

☎ 026(223)4343

毎日午前11時～午後10時

### いきいき健康講座【運動編】

内容 「脳と身体を鍛えて充実  
ライフ～生涯現役を目指  
しましょう～」

講師 三浦弘さん

期日 3月9日(火)

時間 午後1時15分～3時

会場 中央公民館講堂

### こころの健康相談

こころに関するさまざまな相談に個別に応じます。(無料・予約制)秘密は固くお守りします。

期日 3月11日(木)

時間 午後2時～4時

会場 中野保健センター

※相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

### 献血のお知らせ

期日 3月13日(土)、14日(日)

時間 午前10時～正午、  
午後1時30分～4時

会場 イオン中野店(正面駐車場)

持ち物 献血カードまたは運転  
免許証など本人確認が  
できるもの

### 2021年度健(検)診

「健(検)診調査書兼申込書」の提出をしていない方は、提出をお願いします。

用紙をなくしてしまった場合は、電話でもお申し込みができます。



山本 清文さん  
からのご紹介

No.68 柳澤 義明 さん (新井)



自己紹介

20年前より新井地区で飲食店「あすべる樹」を営んでいます。東京都東村山市出身で、調理師専門学校を卒業し、ヨーロッパや東京で飲食の仕事に従事した後、佐久市出身の父の影響や、地域の方と多くのご縁に恵まれ、中野市に26年前に移住しました。過去に志賀高原のホテルにも勤務し、1999年の天皇陛下御夫妻滞在時には調理担当をさせていただいたことが印象に残っています。

元気の秘訣

体を動かすことが好きで、冬以外は毎朝自転車で高社山のふもとまで運動しています。家から見える山々に四季を感じ、季節の草花や愛情を受け育つ農作物の姿から元気をいただいています。また、信州の水と空気ですぐに育つ農作物を食べていることが長野県民健康長寿の秘訣だと感じます。10年ほど前から地域の方と一緒に学校給食用の玉ネギを育てていて、畑仕事も元気の秘訣です。

おらほの自慢

数年前に地区の方々が大切に守ってきた新井神社が焼失してしまった際、地域が団結し社殿を見事に再建させることができ、苦難の時こそ支えあう心に感動しました。コロナ禍の現在も、地域の方の心の温かさに支えられ、感謝しています。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報

地域の中の「歩いて行ける体操の場」をご紹介します

市内では現在18の運動自主グループがあり、空き建物やお寺などを活用して、「歩いて行ける体操の場」が広がっています。仲間と一緒に楽しく取り組めることが運動継続・介護予防へとつながります。身近な場所を活用して集まって活動してみませんか?

周りの人に元気を与えられたらと始めました。逆にみんなから元気をもらって



間山区 「よらっしやい! 真体美の会」  
主催者 小林重保さん



間山区 作業部屋を活用



吉田区 お寺を活用



若宮区 空き建物を活用



長嶺区 地区公民館を活用

日時・場所など 問 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線366)

「集いの場づくり」で活用できるもの

市の事業

運動講師の派遣、体操CD、DVDの貸し出し、オレンジカフェ補助金(上限年間36,000円)、中野まなび塾講師の派遣

社会福祉協議会の事業

ふれあいサロン補助金(月2,000円)、サロン応援団からのボランティア派遣、DVD(介護予防運動、笑いヨガなど)・DVDプレイヤー・各種備品の貸し出し